



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619

DEVAL L. PATRICK
GOVERNOR

TIMOTHY P. MURRAY
LIEUTENANT GOVERNOR

JUDYANN BIGBY, MD
SECRETARY

JOHN AUERBACH
COMMISSIONER

更新時間：2009年5月4日下午1:00

H1N1 流感病毒（豬流感）家長須知

讓孩子上學安全嗎？

只要學生沒有生病，且沒有流感症狀，目前州立與地方公共衛生官員的建議是：學生可（且應該）繼續上學。類似流感的症狀包括：發燒（超過華氏 100 度）、有發燒徵兆、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水或鼻塞。豬流感可能造成的其他症狀包括肌肉酸痛、疲倦及偶發性嘔吐或腹瀉。

公共衛生部編製了豬流感的相關資訊說明表，您可至 DPH 網站取得英文與其他語言的版本，包括西班牙文、葡萄牙文、中文、越南文、高棉文、海地混合語及中文，網址是：
www.mass.gov/dph/swineflu。

如果孩子生病了，我應該怎麼做？

流感非常容易傳染，如果您認為孩子感染了流感：

- 請千萬不要讓他／她去學校和其他地方，前往這些地方可能會導致其他人生病，例如幼兒集體托育機構、課後輔導活動、賣場或體育活動。
- 致電醫生並告知他她孩子的症狀與病史，醫生會建議您是否應前往診所就診。請事先致電醫生，因為許多醫生辦公室均有向相關單位通報 H1N1（豬）流感可能病例的既定政策。
- 讓學校護士隨時掌握孩子的最新健康狀況。
- 當您打電話到學校通知校方孩子生病時，請告訴學校護士孩子是否出現類似流感症狀。

如果醫生建議您在家照料孩子，疾病控制和預防中心提供的指南附有在家照料患者的資訊。您可至 http://www.cdc.gov/swineflu/guidance_homecare.htm 取得該資訊。

指南內的實用提示包括：

- 在家中規定所有人咳嗽時必須掩住口鼻，並且經常使用肥皂和水或含酒精成分的濕紙巾洗淨雙手，尤其是咳嗽和 / 或打噴嚏後。
- 請讓患者待在與屋內其他共用區域隔離的房間內。（例如，可能的話請待在內有獨立衛浴設備的客房）。患者房間請保持關閉。
- 除非必須就醫，否則請讓孩子待在家中，這段期間切勿讓孩子與玩伴接觸，也請拒絕訪客來訪。由於孩子可散佈病毒的時間可能長達 7 天以上，因此請向醫生諮詢返校時間的相關建議。
- 請盡力保護並避免其他家庭成員遭受感染。例如，若情況允許，照料患者的任務請只交由一名（沒有懷孕）的成人負責。請使用消毒液定期清潔各接觸面，並且保持通風良好。請記得洗淨雙手。
- 密切監控自己及家人（包括年長者）是否出現流感症狀，一旦出現症狀，請與健康醫療單位聯絡。
- 將患者使用過的面紙及其他免洗用品丟入垃圾桶。觸摸使用過的面紙和此類廢棄物後，請洗淨雙手。
- 患者使用的布巾、餐具及碗盤不需獨立清洗，但未徹底清洗前，請千萬不要將這些物品與其他人共用，這一點至為重要。

怎麼做可以避免孩子生病？

教導孩子如何降低得到流感的風險，以及如何保護他人避免受感染也是極為重要的做法。

- **請教導孩子經常洗手。**最理想的洗手方式是使用肥皂和熱水清洗至少 20 秒（大約等於哼唱「生日快樂」歌兩次的時間）。
- **教導孩子消毒洗手用品的正確使用方式。**只要含有至少 60% 的酒精成分，無論凝膠類、消毒洗手劑及濕紙巾都可以發揮很好的功效。濕紙巾必須進行妥善的廢棄處理。（請監督幼兒使用凝膠類產品，避免他們吞食。）
- **教導孩子朝向袖子內側咳嗽或打噴嚏—而不要朝向雙手！**咳嗽和打噴嚏時，使用面紙掩蓋口鼻，或朝手肘內側咳嗽。擤鼻涕或朝面紙咳嗽後，應洗淨雙手。
- **教導孩子避免觸摸自己的鼻子、嘴巴或眼睛。**應隨時讓他們的雙手遠離臉部。

如果所有人都能養成良好的衛生習慣，衛生單位的官員相信，我們就能避免豬流感在學校和兒童托育中心擴散。

若發生豬流感病例，孩子的學校會不會關閉？

學校的領導人員與州政府及地方衛生官員正密切監控現況，若孩子就讀的學校必須關閉，會儘早通知家長。儘管如此，及早預先規劃仍非常重要。**現在就召開家庭會議，討論若孩子就讀的學校關閉，可將孩子交由哪些人照料。**

如果學校關閉，請千萬不要讓學生在其他地點聚集，這一點至為重要，應讓學生待在家中，避免與其他人接觸。

我要如何即時掌握社區內的最新發展？

請利用以下資源取得最新的豬流感相關資訊，並瞭解維護家人健康的方法。欲掌握最新資訊，請前往麻薩諸塞州公共衛生部的網站 www.mass.gov/dph/swineflu、國家疾病控制中心網站 www.cdc.gov/swineflu/ 或致電麻薩諸塞州為全州居民提供的全天候免費專線，查詢豬流感的一般資訊。免費專線電話為 211。

學校目前採取哪些預防措施？

學校目前採取以下預防措施：

- 仔細洗手對於預防包含豬流感在內的疾病擴散至為重要。學校護士向來在全區實施洗手 / 「掩口咳嗽」教學計劃，並且將持續實施。他們會繼續提醒學生和教職人員上述做法的重要性。
- 所有學校護士、餐膳服務員工、校長及學校各單位均採取積極做法、溝通及普遍性的預防措施，努力預防豬流感。
- 學校護士使用的電子記錄系統可用來監測疾病，按症狀追蹤疾病發展趨勢，如此一來即可迅速掌握可能發展的公共衛生問題。
- 一旦發生問題，學校護士也會與當地及州政府公共衛生當局密切合作。

謝謝您的合作，您的合作有助維護孩子與學校所有人員的健康。